

精神的健康の関連要因としての情動制御とパーソナリティ

—情動制御尺度（国際適応力尺度の下位尺度）の有効性についてII—

明石 聡子*

The Emotion Regulation Scale (Subscale of the Intercultural Adjustment Potential Scale) predicts Mental Health above and beyond Personality in Japanese College Students

AKASHI Satoko

abstract

Akashi (2007) demonstrated that a measure of emotion regulation assessed by the Intercultural Adjustment Potential Scale- ICAPS predicted a variety of mental health variables in Japanese college students. This study extends the previous findings by examining whether ICAPS emotion regulation (ER) can predict depression and self-esteem above and beyond the Big Five personality traits. In a sample of 394 Japanese college students, ICAPS ER was associated with decreased depression and improved self-esteem. These relationships remained statistically significant after controlling for the Big Five personality traits.

Key words : emotion regulation, the Intercultural Adjustment Potential Scale (ICAPS) , personality, depression, self-esteem

はじめに

先行研究では、国際適応力尺度（The Intercultural Adjustment Potential Scale: ICAPS）によって測定される心理的スキルが、様々な適応を予測することが報告されている（Matsumoto, LeRoux, Bernhard, & Gray, 2004; Matsumoto, LeRoux, Iwamoto, Choi, Rogers, Tatani, & Uchida, 2003; Matsumoto, LeRoux, Ratzlaff, Tatani, Uchida, Kim, & Araki, 2001; Matsumoto, LeRoux, Robles, & Campos, 2007）。ICAPSには、「情動制御（ER）」「開放性（OP）」「柔軟性（FL）」「批判的思考能力（CT）」という4つの下位尺度がある。この中で、特にER尺度が、適応を予測する上で、最も重要な尺度であることが指摘されている（Matsumoto, Hirayama, & LeRoux, 2005）。Matsumoto et al.の一連の研究は、主に日本人渡米者やアメリカ人、その他の国の移民を対象としてきたが、明石（2007）は、日本の大学生を対象としても、ICAPSのERが精神的健康を予測することを確認している。本研究は、ICAPSのER尺度の有効性を更に確かめるべく、パーソナリティ変数との比較において、ICAPSのER尺度と精神的健康との関連を検証する。

キーワード：情動制御、国際適応力尺度、パーソナリティ、抑うつ傾向、自尊感情

*平成11年度生 人間発達科学専攻(お茶の水女子大学 生活科学部)

情動制御とは

情動制御の定義には、情動に伴う心理的プロセスの変化 (Emotion as regulating) と、情動自体の制御 (Emotion as regulated) の二つの立場がある (Cole, Martin, & Dennis, 2004)。本研究では、後者の立場を取る。無意識かつ自動的な反応は含めず、意図的に、情動の強度や持続時間を調整する能力に焦点を当てる (Eisenberg & Spinrad, 2004)。したがって、ここでは、情動制御を、「目標達成のために、情動反応を管理、調整できる能力」と定義する (Matsumoto, 2006)。

情動制御と精神的健康

情動制御と精神的健康との関連は、様々な研究で確認されている (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino, & Pastorelli, 2003; Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & Van Den Kommer, 2004; Gross & John, 2003)。例えば、Gross & John (2003) や Garnefski et al. (2004) によると、情動制御方略の一つである、認知的再評価 (Cognitive Reappraisal) を行う人ほど、抑うつ傾向が低く、人生満足度や自尊感情、楽観性が高い。また、自分は情動制御能力が高いと思っている人ほど、成績が良好であり、友人から誘われても、反社会的行動には従事せず、他者の気持ちへの共感性も高い、という報告がある (Bandura et al., 2003)。

ICAPSのER尺度に関しても、日本人渡米者や、他国の移民、アメリカ人を対象とし、抑うつ傾向や不安の低さ、社会的適応や主観的適応、人生満足度、結婚生活満足度の高さなどを予測することが報告されている (Matsumoto et al., 2003; Matsumoto et al., 2004)。ICAPSのER尺度と精神的健康との関連は、日本の大学生・高校生においても確かめられている (明石, 2007; 平山, 2006)。

パーソナリティと精神的健康

パーソナリティ特性に関しては、5つの特性因子によるBig Fiveモデルの研究が盛んである (McCrae & Costa, 1999)。5因子には、神経症傾向 (情緒不安定性)、外向性、誠実性、調和性、開放性がある。パーソナリティと精神的健康との関連についても、これまでの研究で明らかになっている。例えば、Robins, Tracy, & Trzesniewski (2001) は、大規模な調査を行い、パーソナリティの5因子の内、外向性、誠実性、調和性、開放性が、自尊感情と関連することを報告している。この結果は、異なる年齢、性別、社会階層、人種においても当てはまるという (Robins et al., 2001)。また、外向性が高く、神経症傾向が低いほど、抑うつ傾向が低く、自尊感情は高いということも確認されている (Cheng & Furnham, 2003; Chioqueta & Stiles, 2005)。

情動制御とパーソナリティ

情動制御とパーソナリティは、関連性を持っていることが指摘されている (Matsumoto, 2006)。特に、ネガティブな情動経験と相関の高い「神経症傾向」や、ポジティブな情動経験・表出と相関の高い「外向性」は、情動制御に関連したパーソナリティ特性といえる (Matsumoto, 2006)。

ただし、情動制御とパーソナリティは、理論的にも、実証的にも、異なる概念である (Lopes, Salovey, Cote, & Beers, 2005)。情動制御は、情報処理スキルや知識であり、それ故、学習し、変化し得るものである (Lopes, et al., 2005; Matsumoto et al., 2007)。一方、パーソナリティは、個人の一貫した行動、思考、感情傾向であり、状況や時間を超えて、比較的安定した特性である (Kokkonen & Pulkkinen, 2001)。

精神的健康の予測においても、情動制御が、パーソナリティを凌ぐことが報告されている。例えば、Lopes, et al. (2005) は、パーソナリティ特性の影響を統計的に統制してもなお、情動制御が、対人関係の質の良さと有意に関連することを報告している。また、Auerbach, Abela, & Ringo (2007) は、特に、情動制御と負の相関を示す神経症傾向について検証し、神経症傾向が高くても、適切な情動制御スキルがあれば、リスクの高い行動を起こしにくい、という結果を得ている。神経症傾向の悪影響に対し、情動制御スキルが緩衝的役割を持つことが考えられる。ICAPSもまた、パーソナリティに加えて、適応を更に予測することが確認されている (Matsumoto, et al., 2004; Matsumoto, et al., 2007)。

本研究の目的

そこで、本研究では、日本の大学生を対象とした、ICAPSのER尺度の更なる有効性を検証する。ここでは、抑うつ傾向と自尊感情を精神的健康の指標として用いる。まず、日本の大学生において、先行研究と同様の結果が得られるか確認するため、(1)ICAPSのER尺度と抑うつ傾向、自尊感情との関連、(2)パーソナリティと抑うつ傾向、自尊感情との関連、(3)ICAPSのER尺度とパーソナリティとの関連を検証する。そして、(4)階層的重回帰分析を行い、抑うつ傾向と自尊感情の説明に、パーソナリティだけではなく、ICAPSのER得点も加えた際、説明率がどの程度増加するのかについて調べることを目的とする。

方法

1. 調査対象者

東京の大学と専門学校の学生394名（男性178名、女性214名、不明2名）を対象とした。平均年齢は19.13歳であった。

2. 尺度

ア. ICAPS (Matsumoto et al., 2001) 55項目から成るICAPSには、4つの下位尺度がある。本研究では、このうち、情動制御 (ER) 尺度を用いた。ERは、ストレスや葛藤状況において、情動を安定させて対応できる能力を測定している。「普通は緊急時にうまく対処できる」などの11項目について、7件法で評定した。得点範囲は11~77点で、得点が高いほど、情動を制御していることを示す ($\alpha = .72$)。

イ. 日本版NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI; 下仲・中里・権藤・高山, 1999) 5つの主要なパーソナリティ特性の次元を測定する尺度 (大学生用) を用いた。神経症傾向 (N)、外向性 (E)、開放性 (O)、調和性 (A)、誠実性 (C) という5つの次元について、12項目ずつ、計60項目で構成されている。5件法で回答を求めた。得点範囲は、それぞれ0~48点である (順に $\alpha = .80, .82, .64, .71, .75$)。

ウ. 東大式健康調査票の抑うつ尺度 (THI; 鈴木・青木・柳井, 1989) 日本人を対象に作成された健康調査のうちの、抑うつ傾向を測る尺度である。「近ごろ元気がないですか」などの10項目について、3件法で評定した。得点範囲は10~30点であり、得点が高いほど、抑うつ傾向が強いことを示す ($\alpha = .89$)。

エ. 自尊感情尺度 (RSES; Rosenberg, 1965) の日本版 (清水, 2001; 山本・松井・山成, 1982) 全般的な自尊感情を測る尺度である。「大体において自分に満足している」などの10項目について、4件法で回答を求めた。得点範囲は10~40点であり、得点が高いほど、自尊感情が高いことを示す ($\alpha = .81$)。

オ. 属性変数 その他の属性変数については、年齢・性別・家族構成・学年を尋ねた。

3. 手続き

授業時間内に質問紙を配布し、その場で調査を実施した。調査実施時には、調査は匿名で行われ、答えたくない

表1 記述統計量と各変数間の相関

変数	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
情動制御									
1. ICAPS ER	39.01	9.23							
パーソナリティ									
2. 神経症傾向(N)	30.87	7.32	-.73***						
3. 外向性(E)	25.56	7.23	.28***	-.21***					
4. 開放性(O)	29.50	5.75	.07	.02	.11*				
5. 調和性(A)	29.58	5.75	.22***	-.21***	.46***	.04			
6. 誠実性(C)	24.10	6.31	.31***	-.23***	.24***	.03	.24***		
精神的健康									
7. THI抑うつ傾向	18.36	5.00	-.60***	.59***	-.42***	.07	-.33***	-.26***	
8. RSES自尊感情	23.96	4.61	.65***	-.58***	.27***	.08	.20***	.33***	-.61***

* $p < .05$, *** $p < .001$ 。

い項目には答えなくてもよいこと、調査協力は任意であることを教示した。

結 果

1. ICAPSのER尺度と抑うつ傾向、自尊感情との関連

各変数の平均値と標準偏差、および相関係数を表1に示す。ICAPSのER得点は、抑うつ傾向と中程度の負の相関、自尊感情と中程度の正の相関を示した。

2. パーソナリティと抑うつ傾向、自尊感情との関連

抑うつ傾向とパーソナリティとの相関については、神経症傾向と中程度の正の相関、外向性と中程度の負の相関、調和性、誠実性と弱い負の相関を示した。開放性と抑うつ傾向との間に、有意な相関は認められなかった。自尊感情に関しては、神経症傾向と中程度の負の相関、外向性、調和性、誠実性と弱い正の相関が確認された。開放性との相関は有意ではなかった。

3. ICAPSのER尺度とパーソナリティとの関連

ICAPSのER得点は、神経症傾向と負の強い相関を示した。また、外向性、調和性、誠実性と、ICAPSのERとの間には、弱い正の相関が認められた。開放性とICAPSのERの間に、有意な相関は認められなかった。

4. ICAPSのERは、パーソナリティに加えて、抑うつ傾向と自尊感情を説明するか？

まず最初に、性別や年齢などの属性変数の影響を統制するため、抑うつ傾向および自尊感情と、属性変数との相関を確認した。抑うつ傾向と属性変数は、特に有意な関連が認められなかった。自尊感情に関しては、年齢が高いほど、自尊感情が高いという相関が得られた。したがって、以下の分析では、自尊感情を目的変数とした時に、年齢変数を統計的に統制することにした。

そして、パーソナリティ変数のみから精神的健康を説明するよりも、パーソナリティとICAPSのER得点の両方を予測変数とすることにより、説明率がどの程度増加するのかを検討するために、階層的重回帰分析を行った。抑うつ傾向を目的変数とした分析では、最初のステップに、パーソナリティの5得点（神経症傾向、外向性、開放性、調和性、誠実性）を投入し、次のステップでICAPSのER得点を投入した。自尊感情を目的変数とした分析では、最初のステップに、年齢を投入し、次のステップにパーソナリティの5得点、最後にICAPSのER得点を投入した。回帰モデルから無駄な変数を除くことによって、自由度の減少を防ぎ、推定精度を上げるため、各ステップでの投入法は、ステップワイズ法を用いた。

表2は、抑うつ傾向に対する分析結果である。最初のステップでは、パーソナリティ変数の中で、F値が大きい順に、神経症傾向、外向性、開放性、調和性が選ばれた。その後、ICAPSのER得点を投入したところ、最終ステップにおける決定係数 (R^2) の増加が有意であった ($F(1, 388) = 31.34, \Delta R^2 = .04, p < .001$)。つまり、パーソナリティ変数に加え、ICAPSのER得点が、抑うつ傾向を更に説明していた。最終ステップにおける各変数の標準偏回帰係数 (β) を見てみると、ICAPSのER、外向性、調和性が高く、神経症傾向と開放性が低いほど、

表2 抑うつ傾向に対する階層的重回帰分析の結果 ($n=394$)

モデル	予測変数	b	β	R^2	ΔR^2	ΔF
1	神経症傾向(N)	.20	.30***	.35	.35	209.77***
2	外向性(E)	-.17	-.25***	.45	.10	67.63***
3	開放性(O)	.10	.12**	.45	.01	6.33*
4	調和性(A)	-.08	-.09*	.46	.01	4.55*
5	ICAPS ER	-.16	-.30***	.50	.04	31.34***

注 偏回帰係数 (b) と標準偏回帰係数 (β) の値は、最終ステップ (モデル5) での値。

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ 。

表3 自尊感情に対する階層的重回帰分析の結果 (n=394)

モデル	予測変数	<i>b</i>	β	R^2	ΔR^2	ΔF
1	年齢	.19	.06	.02	.02	9.74**
2	神経症傾向(N)	-.13	-.21***	.34	.31	184.31***
3	誠実性(C)	.09	.12**	.37	.04	22.58***
4	外向性(E)	.05	.08	.39	.02	9.24**
5	ICAPS ER	.22	.43***	.47	.08	58.10***

注 偏回帰係数 (*b*) と標準偏回帰係数 (β) の値は、最終ステップ (モデル5) での値。

** $p < .01$ 、*** $p < .001$ 。

抑うつ傾向が低いという関連を示した。

表3は、自尊感情に対する分析結果である。年齢を投入した後、パーソナリティ変数を投入したところ、神経症傾向、誠実性、外向性の順に、変数が採用された。最後に、ICAPSのER得点を投入した最終ステップでの決定係数は、有意であった ($F(1, 388) = 58.10, \Delta R^2 = .08, p < .001$)。つまり、パーソナリティ変数だけでなく、ICAPSのER得点が、自尊感情の高さと関連していた。最終ステップにおける各変数の標準偏回帰係数を見ると、ICAPSのERと誠実性が高く、神経症傾向が低いほど、自尊感情が高いという結果であった。外向性と年齢は、最終ステップでは有意にならなかった。

考 察

本研究では、明石 (2007) に続き、ICAPSのER尺度の有効性を検証した。明石 (2007) では、この尺度が、他の情動制御関連尺度と比べて、幅広く精神的健康の様々な側面と関連することが示唆された。本研究では、精神的健康の指標のうち、不適応感情に相当する抑うつ傾向と、心理的幸福感の一つとも考えられる自尊感情に注目し、まず、ICAPSのER尺度が、先行研究と同様に、これらの指標と関連することを確認した。更に、パーソナリティ変数を統制してもなお、ICAPSのER得点は、抑うつ傾向および自尊感情と有意に関連することが確認された。つまり、抑うつ傾向の低さや自尊感情の高さは、パーソナリティだけで決まるのではなく、情動制御スキルによっても影響されることが示唆された。本研究において、日本の大学生を対象にしても、先行研究と同様の結果が得られることが確かめられた (Auerbach et al., 2007; Lopes, et al., 2005; Matsumoto et al., 2004; Matsumoto et al., 2007)。

パーソナリティと抑うつ傾向や自尊感情との関連も検証した。その結果、単相関では、開放性を除く4つのパーソナリティ変数が、中程度から弱い相関を示していた。特に、神経症傾向が、抑うつの高さや自尊感情の低さと、比較的強く関連していた。これは、Cheng & Furnham (2003) や Chioqueta & Stiles (2005) の結果と一致している。神経症傾向が高い人は、心理的ディストレスに対して敏感であるため、憂うつ気分になりやすく、自分の価値を高く評価できないのだろう。

パーソナリティとICAPSのER得点との関連については、特に、神経症傾向とICAPSのER得点の単相関が高かった。神経症傾向は、情動の不安定性の指標であり、情動制御との相関が高いことは、予想通りである (明石, 2007; Matsumoto, 2006)。しかし、それでもなお、階層的重回帰分析では、神経症傾向を含むパーソナリティ特性に加え、ICAPSのER得点が、精神的健康と有意な関連を示していた。この結果から、ICAPSのERと神経症傾向は、相関はあっても、独立した概念であると考えられる。Matsumoto (2006) も、神経症傾向と比べ、ICAPSのERの方が、情動制御の主要なスキルの一つである、「認知的再評価」との関連が強いことを報告している。

階層的重回帰分析において、抑うつ傾向の低さと関連が見られたのは、ICAPSのER、外向性、調和性の高さと、神経症傾向および開放性の低さであった。情動を適切に調整し、社会的で快活であり、他者とも助け合い、情動が安定している人ほど、抑うつ傾向が低い、ということが示唆される。開放性が低いほど、抑うつ傾向も低い、という結果も、Chioqueta & Stiles (2005) の結果と一致している。開放性の高い人は、ポジティブな情動

だけでなく、ネガティブな情動も、より強く経験するために、抑うつ傾向が高いと推察される (Chioqueta & Stiles, 2005)。ただし、開放性は、単相関では特に有意な結果にならず、標準偏回帰係数の値もそれほど高くはない ($\beta = .12, p < .01$) ので、安定した結果が得られるか、今後も確認する必要があると思われる。

自尊感情に対する階層的重回帰分析では、自尊感情の高さが、ICAPSのERおよび誠実性の高さ、神経症傾向の低さと関連していた。ICAPSのERが高く、神経症傾向が低いほど、自尊感情が高いことは、先行研究でも明らかになっている (明石, 2007; Cheng & Furnham, 2003; Chioqueta & Stiles, 2005)。また、誠実性の高い人は、目的を持ち、意志が強い (下仲ほか, 1999) ことから、自分の価値を尊重する傾向が強いのだろうと考えられる。

本研究では、横断データを用いているため、因果関係は分からない。しかし、持って生まれたパーソナリティで、精神的健康の質が決まってしまうのではなく、情動制御スキルを学習することによって、精神的健康度を向上させる可能性がある、と考えられるかもしれない。この点については、縦断研究や、実験など他の手法を行って、更に確かめていきたい。ICAPSのER尺度は、11項目から成り、実施も簡単なので、今後は、精神的健康のスクリーニング尺度としても活用できると考えられる。また、どのような情動制御のスキルを身につければ、精神的健康を向上できるのか、更なる検討が必要であろう。情動制御スキル・トレーニングの開発も視野に入れることが今後の課題と考える。

引用文献

- 明石聡子. (2007). 大学生の情動制御と精神的健康との関連 — 情動制御尺度 (国際適応力尺度の下位尺度) の有効性について —. *人間文化創成科学論叢* 10, 309-317.
- Auerbach, R. P., Abela, J. R., & Ringo Ho, M. H. (2007). Responding to symptoms of depression and anxiety: emotion regulation, neuroticism, and engagement in risky behaviors. *Behaviour Research and Therapy*, 45(9), 2182-2191.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74(3), 769-782.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34, 921-942.
- Chioqueta, A. P., & Stiles, T. C. (2005). Personality traits and the development of depression, hopelessness, and suicide ideation. *Personality and Individual Differences*, 38, 1283-1291.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- 平山聡子. (2006). 高校生の精神的健康と情動制御および家族・友人関係. *人間文化論叢* 9, 369-375.
- Kokkonen, M., & Pulkkinen, L. (2001). Examination of the paths between personality, current mood, its evaluation, and emotion regulation. *European Journal of Personality*, 15, 83-104.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118.
- Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(4), 421-437.
- Matsumoto, D., Hirayama, S., & LeRoux, J. A. (2005). Psychological skills related to intercultural adjustment. In P. T. P. Wong & L. C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishing.
- Matsumoto, D., LeRoux, J. A., Bernhard, R., & Gray, H. (2004). Unraveling the psychological correlates of intercultural adjustment potential. *International Journal of Intercultural Relations*, 28(3-4), 281-309.
- Matsumoto, D., LeRoux, J. A., Iwamoto, M., Choi, J., Rogers, D., Tatani, H., & Uchida, H. (2003). The robustness of the

- intercultural adjustment potential scale (ICAPS): the search for a universal psychological engine of adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 27, 543-562.
- Matsumoto, D., LeRoux, J. A., Ratzlaff, C., Tatani, H., Kim, C., & Araki, S. (2001). Development and validation of a measure of intercultural adjustment potential in Japanese sojourners: The Intercultural Adjustment Potential Scale (ICAPS). *International Journal of Intercultural Relations*, 25, 483-510.
- Matsumoto, D., LeRoux, J. A., Robles, Y., & Campos, G. (2007). The Intercultural Adjustment Potential Scale (ICAPS) predicts adjustment above and beyond personality and general intelligence. *International Journal of Intercultural Relations*, 31, 747-759.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. In L. A. Pervin & O. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 139-153). New York: Guilford.
- Robins, R. W., Tracy, J. L., Trzesniewski, K., Potter, J., & Gosling, S. D. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 35, 463-482.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- 清水 裕. (2001). 自尊感情尺度. 堀 洋道. (監修) 山本真理子. (編) *心理測定尺度集 I*. 東京:サイエンス社. pp. 29-31.
- 下仲順子・中里克治・権藤恭之・高山緑. (1999). *日本版NEO-PI-R, NEO-FFI使用マニュアル*. 東京:東京心理株式会社.
- 鈴木庄亮・青木繁伸・柳井晴夫. (1989). *THIハンドブック 一東大式自記健康調査のすすめ方*. 東京:篠原出版.
- 山本真理子・松井 豊・山成 由紀子. (1982). 認知された自己の諸側面の構造. *教育心理学研究*, 30, 64-68.

謝 辞

この論文を作成するにあたり、ご指導いただきましたお茶の水女子大学の藤田宗和先生、白梅学園大学の無藤隆先生、サンフランシスコ州立大学のDavid Matsumoto先生に、心より御礼申し上げます。また、質問紙調査にご協力くださいました諸先生方、学生の皆様に感謝申し上げます。

(2008年1月13日受理)